

Intendent

pro

Jadłospis MARZEC IV:

 24.03.2025

Poniedziałek

I Śniadanie

Kanapka z kielbasą szynkową i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, kielbasa wieprzowa zwyczajna, masło ekstra (z **mleka**), sałata, rzodkiewka

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Jabłko

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety gotowane z mięsem wiepszowym i ryżem w sosie pomidorowym

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki, woda, ryż biały, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, pomidory w puszcze krojone, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, sól biała, pieprz, papryka słodka, oregano suszone

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Brokuł na parze z płatkami

migdałowymi

Składniki: brokuły, mrożone, **migdały**

Podwieczorek

Budyń waniliowy z sosem

truskawkowym

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, truskawki, mrożone, żółtko **jaja** kurzego, cukier, skrobia ziemniaczana, cukier z prawdziwą wanilią, masło ekstra (z **mleka**)

Ciasteczka kruche

Składniki: **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), cukier, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Kiwi

 25.03.2025

Wtorek

I Śniadanie

Jajecznica

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Bułka grahamka z masłem i papryką

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (z **mleka**), papryka czerwona

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa neapolitańska z makaronem

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 12% (z **mleka**), ser gouda tłusty (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Wątróbka z kurczaka smażona z cebulą

Składniki: wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jajka**, **gorczyca**), koperek

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Gofry tradycyjne

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**), cukier

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Banan

 26.03.2025

Środa

I Śniadanie

Bułka grahamka z szynką z kurczaka i sałatą

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Kakao bez cukru

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Chipsy jabłkowe

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wołowy z kaszą gryczaną, ogórek kiszony

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, wołowina polędwica, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), kasza gryczana, olej rzepakowy, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, natka pietruszki

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Salatka z owoców

Składniki: melon, jabłko, arbuz, gruszka, banan, brzoskwinia w syropie, ananas, plastry w syropie

Wafle ryżowe

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

 27.03.2025

Czwartek

I Śniadanie

Pieczyno pszenno żytnie z pasta jajeczna z szynką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, **jaja** kurze całe, majonez (**jajka**, **gorczyca**), szynka wieprzowa, gotowana, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z kielbaską

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, kielbasa wieprzowa zwyczajna, cebula, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

Pierogi z serem i jogurtem naturalnym(wyrób własny)

Składniki: pierogi z serem (**pszenica**, **jajka**, **mleko**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), cukier

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Podwieczorek

Kanapka z pasztetem i ogórkiem zielonym

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, kiszka pasztetowa, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Gruszka

 28.03.2025

Piątek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Bułka maślana z masłem i konfiturą z brzoskwini

Składniki: bułki i rogałe **pszenne** maślane, konfitura truskawkowa, masło ekstra (z **mleka**)

Obiad

Zupa owocowa z makaronem

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Ryba miruna po grecku

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, por, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, koncentrat pomidorowy, 30%, cukier, sól biała, pieprz, papryka słodka

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Podwieczorek

Kanapka z pastą z awokado

Składniki: awokado, chleb **pszenny** graham, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, cytryna, czosnek, sól biała, pieprz

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa